Mastigação

A mastigação serve como uma excelente ferramenta para regular a saciedade.

Durante o processo de mastigação o corpo vai recebendo avisos e se preparando quimicamente para a assimilação dos nutrientes, até o momento em que dá sinais de apetite saciado.

Curiosidades

Quanto mais vezes mastigamos um alimento mais rapidamente ele será digerido pelo nosso organismo.

Para o cérebro receber a informação de saciedade demora em torno de 20 minutos.

Recomenda-se que a cada garfada, os alimentos sejam mastigados no mínimo 20 à 30 vezes.

Ligiamara Tibes
Nutricionista personal diet

Pratique Mindful eating! (Comer com Atenção Plena)

- Antes de iniciar a refeição, respire lenta e profundamente;
- Observe as texturas que compõem sua refeição;
- Sinta o cheiro que os alimentos exalam;
- Pouse os talheres entre uma garfada e outra;
- Repita a respiração lenta e profunda;
- Perceba o gosto de cada garfada e as sensações que provocam;
- Note as cores dos alimentos em seu prato;
- Mantenha uma postura correta e observe sua posição na cadeira;
- Reproduza o ato de respirar lenta e profundamente;
- Mastigue com calma;
- Evite distrações como celulares, televisão e conversas;
- Tenha paciência e lembre-se das dicas;
- Sinta-se pleno e agradecido pela refeição que acabou de desfrutar.